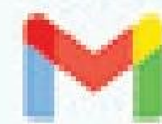
SOLO Di Pueblo

SOLO Afl. 1.25 Di Pueblo
BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD
DIABIERNA 25 APRIL 2025

Feliz dia di REY!

 WWW.SOLODIPUEBLO.COM  SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

GERLIEN CROES TA UN NOBATO!

De Meza y Benny tin 2.8 miyon secuestra cual por wordo uza pa traha gymzaal





MIENTRAS CU FISCAL A EXIGI 2 AÑA DI PRISON Y 3 AÑA SIN RIJBEWIJS

Hues a condena chofer cu a causa accidente cu morto na boet y castigo condicional

DEPARTAMENTO DI LABOR Y INVESTIGACION (DAO) TA INFORMA CU LO CELEBRA ‘DIA DI REY’ OFICIALMENTE RIBA DIASABRA 26 DI APRIL 2025

STATUS NEGOCACION CU HULANDA



Partido MEP:

Den conexion cu fayecimento di Papa Francisco

PARLAMENTARIO WEVER-CROES TA MANDA PALABRA DI PROFUNDO CONDOLENCIA Y FORSA NA TUR FIEL CATOLICO

ORANJESTAD – Dialuna ultimo a lanta cu e tristo noticia cu Papa Francisco a fayece. Parlamentario Evelyn Wever-Croes ta manda palabra di profundo condolencia y forsa na tur fiel catolico rond mundo pero specialmente aki na Aruba.

Papa Francisco tabata un líder carismatico cu a duna bos na esnan cu no tabata tin bos. E tabata un lider den amor y den compacion. Parlamentario Wever-Croes a indica cu 6 aña pasa e tabata tin e privilegio di tabata tin e audiencia cu Papa Francisco na Vaticano, na unda cu el a cont'e di nos Virgen di Alto Vista, y a pidi'e un bendicion special pa Aruba di cual el a duna tambe.

"Pa basta tempo caba tabata conoci cu Papa Francisco tabata lucha cu su salud. Un dia prome cu el a fayece, el a sali pa duna mundo henter un "te despues". Semper el a pidi pa resa p'e. P'esey ban uni den oracion y resa pa Dios tum'e den su reino pa asina e por sosega na paz. Y cu Dios por guia e iglesia catolico durante e periodo aki di transicion" Parlamentario Wever-Croes a expresa.



Parlamentario Endy Croes:

GERLIEN CROES TA UN NOBATO!

De Meza y Benny tin 2.8 miyon secuestra cual por wordo uza pa traha gymzaal

Parlamentario Endy Croes a splica cu e dos ex ministernan di AVP tanto Mike de Meza y Benny Sevinger tin 2.8 miyon florin di pais Aruba secuestra. Mientras La Reina del Sur Gerlien Croes ta lesando stukken pa logra soluciona e situacion na Simeon Antonio su coleganan di Coalicion Eman Croes 1 tin 2.8 miyon di plaka di pueblo secuestra. E placa aki facilmente Gerlien por uza pa construi mas facilidadnan nobo pa Deporte.

Mike de Meza tin un debe di 2 miyon florin na belasting

Di acuerdo cu un splicacion recien adkiri di un right hand di Gerlien Croes cu aparentemente Mike de Meza no lo por bira minister como cu e tin un debe habri na belasting kantoor di 2 miyon florin.

Segun e fuente yega na Gerlien Croes cu a divulga esaki ta trata di benta di un compania cual nunca Mike de Meza a raporta na belastingkantoor y tampoco a inclui esaki den su aangifte. Cu e informacion nobo aki y si e ta corecto, ta haci'e sumamente dificil y practicamente imposibel pa Mike de Meza bira minister. Mientras cu Mike Eman ta tratando na tur manera pa limpia nomber di Mike de Meza pa e por logra pasa den wowo di hangua cerca Gobernador tur cos ta mustra te awor cu e intento lo ta envano. Parlamentario Endy Croes ta ilustra cu lo ta mas prudente pa Gerlien Croes pidi Mike De Meza pa e cumpli cu e pago di 2 miyon na belasting. Si Mike De Meza cumpli, Gerlien Croes por ricibi fondo pa traha mas compleho deportivo. Nos no sa e strategia final di Gerlien Croes, como cu Mike de Meza ta e unico Parlamentario cu NO a vota pa Gerlien Croes bira Presidente di Parlamento 8 di januari ultimo y awor cos a bolter. Nos lo come popcorn y mira kende ta bolter cos di berdad!

Hues a dicta cu Benny mester paga 840 mil florin bek

Den un sentencia recien den luna di April 2025 hues a dicta na e ex minister di AVP esta Benny Sevinger mester debolbe pais Aruba 840 mil florin.

Den e caso Avestrus Benny a wordo sentencia na 4 aña di prison mientras Ministerio Publico adicional a inicia un ontnemingszaak contra Benny di cual hues a comproba cu Benny a haya Afl.840.000,- na placa y a wordo beneficia di e dealnan di tereno esta dealnan cu patrimonio di pueblo. Tres hues den sentencia di 12 di Juli 2024 a dicta y a kita (incauta) caba 2.5 miyon florin di un cuenta di banco, Orco Bank na Corsou di e man drechi di Benny esta P. Sussebeek. Awor cu prueba riba mesa a gara Benny con mano en la masa unda hues a orden'e y obliga Benny Sevinger di AVP pa paga bek 840 mil florin bek na pais Aruba. Mike de Meza di AVP debe pais Aruba 2 miyon na belasting mientras Benny Sevinger tambe di AVP tin ordo di hues pa paga bek un suma di 840 mil. Hunto De Meza y Benny ambos di AVP tin 2.8 miyon florin secuestra di pais Aruba. Si Gerlien Croes pidi su Colega Geoffrey Wever minister di Finansas pa pusha pa cobra e sumanan aki facilmente Gerlien Croes tin 2.8 miyon florin pa traha mas compleho deportivo.



DEPARTAMENTO DI LABOR Y INVESTIGACION (DAO) TA INFORMA CU LO CELEBRA 'DIA DI REY' OFICIALMENTE RIBA DIASABRA 26 DI APRIL 2025

Schema compensacion pa traha riba un dia di fiesta

	Sector horeca y casino	Sector continuo	Sector cu por aplica trabou di shift	Tur otro sectornan
Oranan regular	Max. 9 ora pa dia	Max. 8 ora pa dia	Max. 8 ora pa dia	Max. 8 ora pa dia
Compensacion pa oranan regular riba dia di fiesta	200%	200%	200% (riba 6 dianan di fiesta cu por traha)	250%
Pago di overtime riba dia di fiesta	250% (despues cu surpasa oranan regular)	250% (despues cu surpasa oranan regular)	250% (riba 5 dianan di fiesta cu lo mester ta liber y despues cu surpasa oranan regular)	250%

ORANJESTAD - 'Dia di Rey', cu ta e dia cu ta celebra e fecha natal di Su Mahestad Rey Willem-Alexander, ta diadomingo 27 di april 2025.

Na Hulanda a anuncia pa medio di un decreto di Cas Real cu e aña aki, pa motibo cu 'Dia di Rey' ta riba un diadomingo, lo tene e celebracion un dia prome.

Pa e motibo aki Gobierno di Aruba a tuma e decision pa tene e celebracion oficial di e 'Dia di Rey' conhuntamente cu Hulanda riba diasabra 26 di april 2025. Pues ta considera diasabra 26 di april 2025 e aña aki como e dia oficial di fiesta, segun art. 22 di e Ordenansa Laboral 2013.

DAO ta pidi dunadonan di trabou y trahadonan pa tene bon cuenta cu esaki, principalmente pa cu e compensacion pa traha riba un dia di fiesta aplicabel pa e diferente sectornan.

ATIA, CUA Y AHATA TA RECORDA KVK CU NAN NO TA REPRESENTANTE DI COMERCIO

Oranjestad, 24 April, 2025 - Gremionan Comercial, AHATA, CUA, y ATIA, a manda carta siman pasa pa Camara di Comercio y Gobierno di Aruba como rectificacion cu e organisacion di registracion no ta representante oficial di sector priva ni ta un organisacion oficial di dunador di trabao.

Segun definicion di ILO (International Labour Organization) solamente gremio na cual companianan priva ta skohe di ta miembro, ta considera un gremio di dunador di trabao.

Aunque Camara di Comercio ta un Sui Generis, e ta un organisacion cu ta cai den sector publico y tin un responsabilidad oficial como consehero di gobierno y registracion di compania na Aruba pa gobierno.



Como tal, e gremionan comercial ta clarifica cu Gobierno ni comunidad por considera Camara di Comercio como un instancia cu tin derecho pa ta bos di dunador di trabao den sector priva.



Noticia di Corte

MIENTRAS CU FISCAL A EXIGI 2 AÑA DI PRISON Y 3 AÑA SIN RIJBEWIJS

Hues a condena chofer cu a causa accidente cu morto na boet y castigo condicional

ORANJESTAD – Awe mainta Hues di Corte di Husticia a dicta sentencia den e caso penal cu Ministerio Publico a cuminsa contra e homber B.E.H.(27), acusa di a ocasiona un accidente cu morto.

SOLO DI PUEBLO por a compronde cu Hues ta diferencia di opinion cu Fiscal. Hues ta haya cu e brommer BMW tambe tin culpa door di a core hopi duro. Esey a haci cu Hues a conde B.E.H. na castigo hopi mas abao cu loke Fiscal a exigi.

FISCAL TA HAYA CHOFER CULPABEL

Luna pasa, dia 27 di Maart 2025, Fiscal a bisa den Corte cu e ta haya B.E.H. culpabel di a ocasiona e accidente riba 11 October 2023, caminda el a keda sin duna preferencia na un brommer BMW riba LG Smith Boulevard. Door di e impacto, e dama Gutierez, sinta patras riba e brommer, a sufri herida severo y a muri riba 15 October 2023. E chofer di e brommer Lyendrick Kelly a sufri lesion.

Fiscal ta haya cu aki no por papia cu intencional B.E.H. a causa e accidente sino cu door di su culpa e accidente a sosode. Fiscal a exigi 2 aña di prison pa B.E.H., di cual 30 luna ta condicional cu 2 aña di prueba. Tambe Fiscal a exigi pa kita B.E.H. su rijbewijs pa 3 aña. Fiscal a bisa cu e ta laga Hues dicidi riba e demanda di daño di 30 mil florin.

DECISION DI HUES

Awe mainta den sala di Corte por a mira e mayornan di e victima Gutierez y e sospechoso B.E.H. a presenta cu su mama.

Hues a bisa cu riba video di seguridad, por a mira cu B.E.H. a lora mientras cu e brommer tabata bin den direccion contrario cu velocidad halto. E brommer tabata core 137 km pa ora siendo cu riba e caminda mester core 50 km. E acusado B.E.H. tabata bao influencia di alcohol. Hues ta haya cu mescos cu Fiscal y abogado, B.E.H. no tabata core irresponsabel.

Na opinion di Hues, e velocidad halto di brommer a causa cu B.E.H. a bira keriendo cu e brommer lo tabata bin mas poco poco. Hues a declara B.E.H. liber di a core irresponsabel y causa e accidente. Hues a bisa cu e ta haya B.E.H. culpabel di a core bou influencia y causa un accidente cu a causa morto di un dama.

CASTIGO MAS ABAO CU LOKE FISCAL A EXIGI

Hues a bisa cu e no ta sigui Fiscal den su exigencia y lo condena B.E.H. na castigo mas abao. Pa cu e asunto di daño material, Hues ta haya cu esaki ta mucho complica pa keda trata den un caso penal y ta declara esaki no admisibel. Esey ta haci cu por cuminsa un caso civil.

Hues a condena B.E.H. na 350 florin di boet of 7 dia encarcela, pa a pone trafico den peliger. Tambe Hues a condena B.E.H. na 1000 florin of 20 dia sera, pa a ocasiona accidente bou influencia di alcohol. Hues a condena B.E.H. na 6 luna sin rijbewijs pero esaki condicional cu un tempo di prueba di 2 aña.

Hues a sigui bisa cu e 70 dianan cu B.E.H. tabata sera, mester desconta for di e boetnan. Na opinion di Hues, B.E.H. no tin cu paga nada di boet. Hues tambe a ordena pa debolbe e auto di B.E.H.





BIN CELEBRA DIA DI REY NA KAPEL DI BETHANIA

Dia di Rey

27 di april

Kapel di Bethania

10:00 am – 3:00 pm

Lo tin un grandioso Feria Familiar special pa nos muchanan.

Un bar y cushina bon surti

Koffiemorgen

Lo tin: Weganan pa mucha, The joy bounce, The Smash Bam, Mini- Speurtocht, Popcorn, Cottoncandy y Grabbelton

Kapel y exposicion di "Vestuarionan Liturgico" lo ta habri pa publico.

Mini-vlooienmarkt

Mata

Entertainment

Fundacion Kapel Bethania (FKB) y Delegacion Hubileo 2025 a uni pa un tremendo celebracion di Dia di Rey, diadomingo 27 di april binidero y e orario ta 10:00 am – 3:00 pm.

Di parti di FKB ta bay tin oportunidad pa bishita e kapel y e exposicion di "Vestuarionan Liturgico", ta bay tin Koffiemorgen, cumindanan crioyo y un bar bon surti.

Di parti di Delegacion Aruba Hubileo 2025 lo tin un grandioso feria familiar cu weganan special pa nos muchanan, The Joy Bounce, The Smash Bam, mini speurtocht, popcorn, cottoncandy, grabbelton, mini vlooienmarkt, mata y entertainment.

Bini uno, bini tur, bin celebra Dia di Rey den famia y alabes coopera cu e dos organisacionnan aki!

131 ARUBA A RICIBI BISHITA DI NIBUD



Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud) di Hulanda ta realisando un estudio pa haya un mihor comprension di e educacion financiero y sosten cu mester pa residentenan di Aruba. Nibud ta un centro di conocemento y conseho ariba di e tereno di finansas na cas. Cu resultado di e estudio aki, Nibud kier mira si por haci uzo di nan conocemento y experiencia pa yuda personanan structuralmente cu asuntonan financiero.

Ultimo anjanan Nibud a haci estudionan na e islanan Bonaire, St. Eustatius y Saba tocante desaroyo di e poder di compra y kiko ta un entrada minimo aceptabel.

Den cuadro di estudio na Aruba, Nibud a realisa un bishita di trabao na Aruba. Durante e bishita di trabao a bishita diferente organisacion cu pa medio di nan trabao ta trata cu e tema aki.

131 Aruba tawata un di e organisacionan na Aruba cu a ricibi bishita di Nibud, pa asina nan por a haya un bista di e contactonan cu 131 Aruba por a ricibi for di mucha, hoben y adolescente na Aruba tocante e tema aki. Nubid a ser representa pa Marion Weijers y Karin Radstaak, y nan a ser ricibi door di e director di 131 Aruba, James Sneek.

Durante e bishita na 131 Aruba a elabora ariba e motibo di contactan cu 131 Aruba sa ricibi pa cu e tema di finansas na cas. Tambe a trata e instrumentonan cu 131 Aruba ta haci uzo di dje pa asina duna e mucha, hoben, mayor y profesional informacion preventivo tocante diferente tema.

E representantenan di Nibud a keda satisfecho cu e informacion brinda y impresiona cu e trabao di 131 Aruba.

Pa mas informacion tocante e trabao di 131 Aruba por tuma contacto via nos website: 131.aw, Instagram: Instagram: 131aruba, facebook: https://www.facebook.com/aruba.131, email: 131aruba@gmail.com of telefon 5886138/

Parlamentario Endy Croes:

Gabinete Eman Croes muisstil riba Rijkswet

Dia 1 di Mei Gobierno mester bay di acuerdo y presenta un Rijkswet?

Parlamantario Endy Croes ta splica cu dia 1 di mei ta un dia crucial cu ta acercando y Gabinete Eman Croes ta masha masha keto riba e tema di Rijkswet. Despues di hopi esfuerso di oposicion pidiendo un reunion finalmente e Presidente mediocre di Parlamento a yama e reunion aki pa dia 29 di April proximo cu Geoffrey Wever mientras MEP a pidi e reunion cu Mike Eman y Gerlien Croes. Mientrastanto e deadline di Gobierno Gabinete Eman Croes ta dia 1 di mei proximo pa bay di acuerdo presentando un concepto nobo di un Rijkswet.

Historia di 'Rijkswet en breve':

Pademia (Covid19) asota mundo henter y a bati na porta di Aruba 13 di maart 2020. Aeropuerto a cera, hotelnan a cera y paga nan luz, nos fuente di entrada primordial a sufri un sla enorme. Un di cada dos adulto na e momentonan ey tabata depende di gobierno y gobierno mes no tabata tin fondo suficiente pa surpasa e pandemia. Esaki tabata e base pa bati na porta di Hulanda pa pidi un ayudo. Aruba a calcula y a entrega cuanto placa Aruba lo tin mester pa lunanan Maart te cu Juni y Hulanda a dicidi riba su mes cuanto placa e ta presta Aruba como ayudo. Dia 15 di mei na un manera inhusto y cual nunca mas Aruba lo lubida, Hulanda a dicidi 'eenzijdig' sin argumento cu Aruba mester corta 60 miyon pa anja den AZV sino no lo ricibi e ayudo financiero. Fin di Juni 2020 e staatssecretaris Militair Knops sin ningun hustificacion a hisa benta (2) Rijkswet e famoso (CHE y RAFT) riba mesa, mas un cuhiu di 8 duim abusando di su poder na un manera di sino of fono. Asina Hulanda a deal den Pandemia cu nos Minister President. Aki Hulanda (Knops) a splica cu lo bay yuda Aruba cu 'Liquiditeitsteun' bou un solo condicion cu Aruba lo acepta e dos Rijkswetnan aki. Desde juli te november 2020 a bringa cu Hulanda na un manera strategico riba nos propio forza y 13 di november 2020 a bay di acuerdo cu Hulanda y a firma. E rason tabata cu placa lo a caba december y mester a escohe pa savalguardia e pueblo. Alabes nos Premier saliente Evelyn Wever Croes a logra ricibi consehonan cu e dos leynan di Militair Knops manera nan a wordo presenta no lo pasa via e proceso di Raad van State y nos tabata sa cu Raad van State lo bay ta hopi critico contra Militair Knops y esnan cu a presenta e ley dictatorial di e forma aki. Pues nos 'safety valve' nan tabata 'in place' momento a firma. Claro no por a divulga esaki e momento ey. Rijkswet CHE a bira COHO na caminda y



Raad van State a caba cune y a logra bari esaki di mesa. Hulanda a tene duro na e RAFT cual finalmente 21 di februari 2025 'Rijksministerraad' a tuma un decision cu ta kita esaki tambe for di mesa. Asina a logra bari tanto COHO y RAFT for di mesa. Mientras ta negoshando un 'Rijkswet' nobo cual 1 di Mei proximo Gabinete Eman Croes lo mester splica pueblo si nan ta bay di acuerdo pa presenta esaki. Nan sa kico ta para eyden awor como ta nan ta negoshando. Momento critico pa Aruba y spera e politiconan Mike Eman y Gerlien Croes no ta politiconan di Panlefi y entreguista.

'Rijkswet' Nobo cu Mike y Gerlien tin awor na nan encargo:

Nos semper ta cauteloso y ta bisa cu entre otro mester tin un bon exit 'bepaling'. Tambe mester ta hopi cla cu Hulanda ta dispuesto pa re-financia debenan cu ta madura . Sino e 'flie' aki tampoco por subi. Mike Eman y AVP ta e mama di LAFT y awor probablemente lo bira e Tata di 'Rijkswet'. No por ta asina cu bo ta acepta un 'Rijkswet' sin un salida. Tampoco un 'Rijkswet' cu un formula di un exit 'bepaling' di cual casi nunca bo lo logra sali. Mike Eman a presta 2200 miyon di aña 2010 pa aña 2017 sin importa e interes e tempo aya creando e Mega Debe.

Nos a percura pa corihi e mal maneho y laga miyones di Surplus den caha. Evidente ta cu Aruba por maneha su propio pais momento hende drechi cu stima e pais aki ta na mando. Importante pa scucha posicion di AVP y Futuro ariba e tema aki. Futuro nos sa lo bende su alma mes pa haya poco placa mientras AVP un tempo tabata fuerte contra 'Rijkswet'.

E bala ta den nan scochi y nos peticion ta pa negosha inteligente cu e Hulandesnan sin mester core entrega autonomia pa un saco di placa.

Lo monitor esaki di serca. No entrega Aruba pa un saco di placa barata. Pa Corsou y St Maarten Hulanda a paga tur nan debe 10-10-10 momento nan a haya un 'Rijkswet'!Manera Premier saliente Evelyn Wever-Croes a splica cu a logra bari COHO y RAFT for di mesa y laga 2 menu interesante atras. Un cu e receta di 6.9% y e di dos na 3.4% di interes. Lo keda pendiente pa e splicacion den Parlamento 29 di April proximo.

DESCUBRI ALIMENTONAN IMPRESCINDIBEL CU NO POR FALTA DEN BO DIETA

Nos lo mustrabao algun alimento imprescindibel di cual propiedadnan nutricional ta haci nan necesario pa un dieta sano y balansa. Pa suerte, nan ta alimentonan habitualmente facil pa haya y pa inclui den cualkier plato.

Tomati
Un dieta balansa mester contene un poco di tur cos, pero nunca mester falta tomati. E tin antioxidante, cu ta yuda na e rehubenecimento celular, y vitaminanan A, C y E.
E tomati aprecia antes tabata wordo como un mata decorativo, te cu den siglo XVIII, a cuminsa consumi'e como alimento.
Ademas, tomati ta di puro awa, loke e ta bira ideal pa mantene e peso. E ta posee tambe un substancia fantastico pa e organismo, Licopeno, cu ta preveni e aparicion di cierto cancernan, manera di pulmon y di prostaat.

Awacati
E dushi awacati tin un espectro di beneficio cu ta yuda for di un muhe na estado, pa un homber adulto. E ta posee acido folico, necesario pa preveni malformacion den e fetus y su vetnan ta impedi e desaroyo di colesterol.

Knoflok
E alimento imprescindible, aromatico y fresco aki, ta un protector natural di e organismo. Ta miho consumi'e fresco, ya cu ta e forma cu e ta mantene tur su propiedadnan.
Ademas, e ta un excelente regulador di presion arterial y ta yuda e digestion.
Di un otro banda, hopi chef ta recomenda saca su parti interior berde, pasobra e por resulta pisa pa e digestion.
E resto di e djente di knoflok por wordo consumi completo. Ademas, como curiosidad, knoflok por tin cierto efectonan afrodisiaco.

Selder
Selder ta famoso pa stimula e potencia sexual. Ademas, su consumo ta yuda mehora e problemanan chikito di memoria vincula cu edad. Selder tambe ta posee un porcentahe halto di hero, pesey e ta un aliimento imprescindible contra anemia.
Por ultimo, como curiosidad, e juice di selder ta yuda supera e trastornonan di soño.

Chuculati
Aunke ta acus'e di faborece e ganamento di peso, chuculati tin mas virtud cu defecto. E ta energetico, ya cu consumiendo un cntidad chikito ta gana hopi den energia.
Ademas, solamente 100 gram di chuculati scur, ta posee 375 miligram di fosforus.
Di un otro banda, e polifenolnan cu e chuculati ta posee, ta convirti'e den un protector cardiaco y un agente preventivo di cancer.





Spinazie
Spinazie no solamente ta duna forza, sino cu ta yuda na mantene un bon bista. Ademas di ta un fuente basico di hero, spinazie ta asina bon of miho pa e bista cu un wortel, ya cu e ta concentra un bon cantidad di luteina, un substancia cu ta fortalece e retina.

Appel
Appel ta e fruta pa excelencia. E alimentonan imprescindibel aki ta reduci e cantidad di proteina y lipido y ta posee un porcentahe halto di vitamina, awa y salo.
Ademas, tambe ta actua contra e daño di celnan celebral.

Rasenchi
Ta berdad, rasenchi tin bastante concentracion di sucu, pero net esey ta hustamente loke ta convirti'e den un maraviyoso motor di energia pa mucha, adultonan mayor y deportista.
Ademas, den su espacio reduci, e ta posee un balans casi perfecto di cinco importante mineral: calcium, magnesium, fosforus, hero y potasium.

Alimentonan imprescindibel: Salmao
Salmao, specialmente esun silvestre of salvahe, ta posee cantidadnan grandi di Omega-3, un substancia cu ta preveni malestarnan cardiaco. Lo mas recomendabel ta incorpora e pisca aki den e dieta infantil pa su fantastico aporte nutricional.

Yoghurt
Un yoghurt pa dia ta yuda cualkier adulto pa fortalece e calcium den e organismo y na mucha pa preveni infeccion.
Ademas, e ta un producto hopi recomendabel pa dietanan abao den caloria.
Vol of sin vet, yoghurt ta un producto perfecto pa bo alimentacion.

Brocoli
Brocoli ta un bon fuente di vitamina A (principalmente den forma di beta-karonteen), di vitamina C y di acido folico.
Esaki ta asina te na e punto cu un racion di 200 gram, ta aporta mas di tres biaha mas di e recomendacionnan diario di vitamina C y e mita di e ingesta recomenda di acido folico.

Berries
Nan ta wordo considera un fuente di vitamina C y K, ademas di su rikesa den manganeso. Berries ta alimentonan imprescindibel perfecto pa come nan so of como parti di un receta, por ehempel, cu yoghurt.
Ya sea di color cora, preto, no lage di purbe como acompañamento pa smoothies, tert of otro dessert.

Partido MEP:

Parlamentario Wever-Croes tabata presente pa duna nan un Bon Bini y felicitanan

CU HOPI ORGUYO ARUBA A RICIBI E PROME GRUPO DI ATLETA FOR DI TRINIDAD AND TOBAGO





ORANJESTAD – Diaranson ultimo, Parlamentario Evelyn Wever-Croes tabata na aeropuerto pa duna un bon bini na e grupo di landandonan cu a participa na Carifta Aquatics Championship 2025 cu a tuma luga na Trinidad and Tobago. Por cierto, Parlamentario Wever-Croes tabata e unico representante di Parlamento presente. Di parti di Gobierno tampoco no tabata tin ningun representante. Pa su persona e tabata un gran honor di por tabata presente na yegada di e atletanan aki, mirando cu durante e competencia di Carifta tanto nos landadonan como esnan cu a competi den atletismo a logra un cantidad grandi di medaya, y esaki sigur ta un motibo grandi pa duna nan un bon bini y alabes gradicinan pa tur nan dedicacion y esfuerso pa engrandece deporte na Aruba.

Parlamentario Wever-Croes a expresa di ta sumamente orguyoso di cada un di e atletanan aki, pa tur nan esfuersonan haci pa logra tur e premionan aki y pa resalta nomber di Aruba un biaha mas riba nivel internacional.

Durante Gobernacion di Gabinete Wever-Croes hopi enfasis a wordo poni na deporte, pa asina crea oportunidadnan pa e hobennan desaroya mas den nan deporte preferi. P'esey awe ta un orguyo pa mira e resultadonan aki cu a bin cu hopi amor y sacrificio.



"Un pabien na cada un di e atletanan aki pa logra resultadonan asina positivo pa pais Aruba. Tambe danki na e mayornan, coachnan, na e trainernan y tur esnan cu ta sostene nos atletanan. Nos ta creando atletanan pa futuro di Aruba. Aruba ta hopi orguyoso di cada un di boso" Parlamentario Wever-Croes a expresa.



EN CONEXION CU CELEBRACION DI DIA DI REY DIASABRA 26 DI APRIL NO TIN SORTEO DI LOTTO

E sorteo di Lotto 5 lo hunga diaranson 30 di april

ORANJESTAD, Aruba – 25 di april 2025: En conexion cu celebracion di Dia di Rey, lo no tin sorteo di Lotto, E Loteria di Aruba riba diasabra 26 di april. Esaki ta pa motibo cu Dia di Rey lo cai ariba un diadomingo pero e celebracion di e dia oficial aki ta bira diasabra. E sorteo di Lotto 5 lo hunga ariba diaranson 30 di april y e jackpot ta na 380 mil florin.

Tambe nos kier corda tur hungado di e promocion di Luna di Locura cu Lotto 5. Cu cada compra di 2 Lotto 5 ariba e mesun ticket, ta ricibi un Lotto 5 loco completamente gratis! Si cumpra 4 Lotto 5 ariba e mesun ticket, ta ricibi 2 Lotto 5 loco completamente gratis. Mas bo cumpra, mas Lotto 5 loco bo lo ricibi. Campaña ta valido te cu dia 30 di april.

Diadomingo 27 di april sorteo di Lotto lo continua normal cu e sorteo di Merdia cu lo hunga pa 2:00 PM.

Tambe Lotto ta ofrecebo e opcion pa por cumpra bo weganan di Lotto Online, kiermen si bo no tin chens pa sali cumpra bo weganan preferi di Lotto, bo por cumpre for di bo smart phone, tablet of bo computer!
Si ainda bo no tin un cuenta di Lotto Online, bishita www.lottoaruba.com, traha bo cuenta di hungado y asina cu bo wordo aproba, bo por cuminsa hunga Lotto online tambe!



Lotto, E Loteria di Aruba tin diferente wega, Catochi, Big 4, 1-OFF, Zodiac, Wega di Number di Korsou di Lotto, Lucky 3, Multi-X, Lotto di Dia, Lotto 5, Mini Mega y cu su Mega Plus y e diferente weganan di Raspa y Gana y Instacash. Cumprando Lotto bo ta contribui na deporte riba nos isla. E meta ta pa organisa loteria, cambia bida di su hungadonan y na mes momento inverti den deporte local pa medio di donacionnan na e comision di subsidio.

7 ALIMENTO CU POR MEHORA BO BEIS

E alimentonan cu bo ta come no solamente ta determina con bo ta zit eruit, sino cu tambe ta influi bo pensamento, emocion y accionnan.

Hopi ta e alimentonan cu por desahusta bo sistema nervioso, treciendo como consecuencia mal beis, cansancio, ansiedad y depresion.

Purba e siguiente alimentonan cu por mehora bo humor. P'esey, si bo a nota cu semper bo ta di mal humor of bo ta sinti un disgusto.

Ta un opcion mas saludabel, economico y simpel na luga di usa remedi. Solamente tene na cuenta cu si bo emocionnan no ta stabilisa, ta un bon idea pa bishita un psicologo.

Algun biaha e problemanan cu no tin di haber cu loke nos ta come, sino cu e hendenan cu ta rond di nos y e situacionnan cu nos ta biba aden.

1. Cacao of chuculati puro

E prome di e alimentonan cu ta mehora bo humor, ta cacao. E tin un efecto stimulante di felicidad, debi na e teobromina. E kimico aki ta yuda na:

- Aumenta e nivelnan di serotonina y dopamina den e organismo
- Ta relaha e sistema nervioso
- Ta disminui e estadonan di ansiedad y depresion

Cacao tambe ta contene triptofano, un kimico cu ta fomenta e liberacion di serotonina. Pa tur su beneficionan, nos ta recomendabo come un pida repi di chuculati puro of cacao pa dia, pa asina mehora e estadonan di depresion y ansiedad.

Lo unico cu bo mester vigila ta cu e chuculati scogi, ta di un contenido halto di cacao. Idealmente e mester ta riba 65%.



2. Noot of nechi

E di dos di e alimentonan cu ta mehora bo beis ta noot of nechi. E ta aporta na e organismo acidonan graso omega 3, cu esaki no ta produci door di su mes.

Ora cu bo curpa no obtene suficiente omega 3, e por drenta den estadonan depresivo. Nootnan tambe ta contene triptofano, di cual ya nos a menciona caba.

- Nos ta recomenda consumi 5 noot pa dia pa asina mantene un beis mas stabil.
- Corda cu bo por añadi nan na bo batidonan, na bo desertnan of simplemente come nan como colacion.

3. Bacoba

Bacoba ta otro di e alimentonan cu ta mehora bo beis y cu bo tin cu inclui den bo dieta diario of por lo menos dos biaha pa siman.

Su beneficio na bo emocionnan ta debe na e contenido halto di vitamina B6. Esaki ta interveni den e proceso di transformacion di e compuestonan proteicos di serotonina.

Ademas, door cu e ta contene acido folico, vitamina C y fibra vegetal, e ta mehora bo defensanan.

4. Simiya di sesamo

E simiyanan aki ta un di e



alimentonan cu ta mehora bo beis pasobra e ta aporta na treonina.

Esaki ta un aminoacido esencial cu e organismo no por produci y sintetisa di su mes di forma natural.

Ora cu tin nivelnan abao di treonina, bo por experiment tristesa cronico.

- Pa obtene e nutriente aki, nos ta recomendabo inclui un telep di simiya di sesamo den bo saladanan of usa su azeta como parti di bo platonan.

5. Salmao y otro pisca

Otro di e alimentonan cu ta mehora bo beis pasobra nan ta rico den acidonan graso omega 3, ta salmao, tuna of sardin.

Esakinan ta incidi directamente den e eficiencia di e movimento di algun neurotransmisor, cual deficiencia por provoca estadonan depresivo.

- Ta recomendabel inclui por lo menos un porcion di e piscanan aki na bo dieta semanal.
- Si ta posibel, inclui nan tres biaha pa siman compaña pa berdura.

Sigura cu e pisca cu bo cumpra ta di bon calidad y liber di contaminante. Esaki ta specialmente importante cu salmao, ya cu algun specimen obteni di criaderonan ta alimenta cu kimico cu por afecta bo humor.

Si bo ta opta pa consumi tuna, percura pa eligi e opcionnan den pidanan natural. Aunke e ta hopi economico come tuna di bleki, esaki ta contene nivelnan halto di salo y di BPA, tambe conoci como bisfenol.

6. Alimentonan rico den fibra

Alimentonan rico den fibra soluble ta yudabo na cambia e estado di animo ora cu esaki ta debe na e alteracionnan den bo nivelnan di suco den sanger.

Si bo ta diabetico, controla bo nivelnan corespondiente. Corda cu e glucose eleva no solamente ta afecta e funcionamento di bo organonan interno: tambe lo ponebo experimenta diverso emocionnan negativo den cuestion di minuut.

Ora cu bo ta sinti cu esaki ta sosodiendo, realisa un revision di glucose pa determina si esey ta e problema.

7. Carni cora magro

E ultiom di e alimentonan cu ta mehora bo beis ta carni magro. Esakinan ta rico den acido linoleico, un vet natural cu ta yuda combati stress y e acumulacion di vet den curpa.

E carninan aki tambe ta aporta na hero y omega 3 cu ta yuda mehora e salud celebral.

- Ademas, ta hopi recomendabel cu ora di cushina e carninan, haci'e cu e menor cantidad di salo y vet posibel. Asina, nos lo ta consumiendo e producto sin cosnan añadi y nos lo evita otro problemanan asocia. Manera por ehempel hipertension of aumento di peso.

Un batido pa mehora bo beis

Un opcion simpel di inclui e alimentonan cu ta mehora bo beis, ta atrabes di baticonan. Lo unico cu bo mester vigila, ta pa e no excede cu e cantidad ya cu ta hopi simpel pa experimenta cu pieknan di glucose.

Purba cu e opcion aki, lo bo descubri cu e ta dushi y hopi simpel.

Prueba con esta opción, descubrirás que es deliciosa y muy sencilla.

Ingrediente

- 1 cup di lechi sin vet (250 ml)
- ½ bacoba
- 5 noot
- 1 telep di cacao of un pida chuculati marga (5 g)

Preparacion

- Pone tur e ingredientenan aki den un blender y mesclanan te ora cu obtene un mescla homogeno y bebe di

PROME MINISTER MIKE EMAN A REUNI CU DIRECTIVA DI CAMARA DI COMERCIO ARUBA



Diaranson 23 di april, Prome Minister di Aruba, mr. Mike Eman, a tene un reunion cu directiva di Camara di Comercio Aruba (KvK) na Centro di Gobernacion como parti di e creencia firme di Gabinete AVP-Futuro den dialogo como instrumento importante pa por yega na decisionnan cu tin impacto significativo pa Aruba.

Durante e proceso pa forma Gabinete AVP-Futuro, e formadonan a reuni cu varios instancia incluyendo Camara di Comercio. E ultimo aki a haci un apelacion pa por continua cu e reunionan den forma structural unabes cu keda cla cu formacion di e Gabinete nobo. Camara di Comercio ta reconoci pa su rol den e sector comercial, pero a expresa un compromiso pa pensa mas amplio den interes general di Aruba.

Un punto importante riba cual a dialoga durante e reunion, tabata e necesidad pa logra un contribucion mas husto di e sector hotelero na desaroyo di Aruba.

Gobierno, segun Prome Minister, no lo impone nada, sino ta propone un dialogo constructivo pa yega na un acuerdo unda e sector por contribui un tiki mas den forma di pago di salario di nan empleadonan pero tambe locual e sector aki ta aporta na caha di Gobierno.

E obhetivo final ta pa stimula un cooperacion duradero entre Gobierno y Camara di Comercio, unda tur sector por asumi su rol den progreso sostenible di Aruba.

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

NO BROMA CU SABIDURIA DI MUNDO Y BISA TA DI DIOS

Bijbel ta spierta nos di hende cu ta cana rond bisando Senjor a bisa, y Senjor a bisa, y caba Senjor no a bisa nan nada, ta nan mes kier halsa nan mes of hunga interesante, y tin biaha hasta confundi hende cu no tin masha conocemento di e palabra di Dios.

Tur hende mester sinja esaki, cada biaha cu un hende bisa Senjor a bisa, e persona cu ta papia, mester duna referencia biblico, pasobra tur locual Senjor papia E ta referencia den su Santo Palabra.

Tin cosnan cu hende ta papia como tradicion cu ningun caminda ta aparece den Bijbel ,cosnan cu hende mes a traha, palabranan y dichonan ,sin ningun rais biblico.

Hende ta bisa cu nan ta sabi, pero nan sabiduria ta puro terenal, yena cu triki, corupcion, mentira, idolatria y hasta inmoralidad.Un sabiduria cu semper ta duna nan bentaha riba nan prohimo, un sabiduria cu ta funciona na nan propio interes solamente.

Den e buki di Santiago of Jacobo den capitulo 1 Palabra di Dios ta bisa cla , cu si un hende tin mester di sabiduria lage pidi Dios, kende ta duna na tur hende generosamente y sin reproche, esey ta nifica cu serca Dios tin sabiduria pa nos tur, no tin mester di envidia otro.

Dios a haci esaki pasobra e sa cu satanas tambe ta ofrece su sabiduria diabolico na hende, y hopi ta bay tras di enganjo di scuridad cu na final ta hiba na perdicion y morto eterno.

Ta algo hopi serio y necesario den nos bida, locual ta e sabiduria di Dios, pasobra ora nos aplica e sabiduria di Dios ningun hende no ta sali perhudica.

Sabiduria di Dios semper ta wordo demostra cu bon conducta.

Pasobra na prome lugar e sabiduria di Dios ta: puro,despues pasifico. Suave,rasonabel,yen di misericordia,y bon fruta,imparcial,sin hipocrecia , y e simia cual su fruta ta husticia,ta wordo sembra den pas door di esnan cu ta haci pas.(Santiago 3;17-18).

Esey ta nifica cu nos no por ta haci malo cu hende, cu un curason yena cu vengansa, y falta di pordon y kere cu nos ta practicando sabiduria di Dios.

E sabiduria di mundo ta yena cu arogancia,egoismo,envidia amargo, y asina ta ganja contra e berdad.E sabiduria aki no ta baha bini for di ariba,ma e ta terenal,natural, diabolico. Pasobra caminda ta existi, envidia y egoismo, tin desorden y tur sorto di cos malo.(Santiago 3;13-16).

For di Bijbel nos por conclui cu ta existi 7 pilar di disiplina y sabiduria.

Confiansa den Dios:(Proverbionan 3:5) Confia den Senjor cu henter bo curason y no depende riba bo mes comprendemento.

Integridad : (Proverbionan 10:9) Esun cu cana den rectitud lo cana confiadamente, ma esun cu perverti su camindanan lo wordo descubri.

Puresa : (Proverbionan 2:20) Asina lo bo cana den ecaminda di e bon hende, y permanece riba e berehanan di e hustunan.

Generosidad : (Proverbionan 11:25) E hende generoso lo prospera,y esun cu duna di bebe tambe lo hanja di bebe.



Diligencia ; (Proverbionan 6:6-8). Bay wak vruminga abo floho, observa su maneranan y sea sabi, e no tin hefe, ni capitan , ni gobernante,tog e ta prepara su cuminda den zomer, y ta recohe su provision den tempo di cosecha.

Palabra di sabiduria: (Proverbionan 12:18) Tin hende ta papia sin pensa manera hinca di spada,ma lenga di hende sabi ta trece curamento.

Bon conseho : (Proverbionan 27:9) Unguento y perfume ta haci curason contento, mescos cu dulsura di conseho,cu ta sali for di curason di un amigo, ta haci.

Sinceramente Pastor Marcel Balootje.

ANUNCIO DI CAMPAÑA ANNUAL PA DESAROYO SOSTENIBEL "DEFENDING SCIENCE AND FREEDOM TO SAFEGUARD SUSTAINABLE DEVELOPMENT" Y MENSAHE PA DIA DI TERA, 22 APRIL 2025

Na aña 2022 Rainbow Warriors Core Foundation a crea un campaña annual cu ta corre di April 8 te cu Juni 8, yama "Eight to Eight, Because Our Planet Can't Wait".

E idea original tawata pa un campaña cu ta dura mas cu solamente algun dia den aña manera Dia di Tera, Dia Mundial di Medio Ambiente pa enfoca riba e necesidad urgente pa accion immediato y continuo pa cumpli cu metanan pa combati cambio climatico, Obhetivonan pa Desaroyo Sostenibel (SDGs) y proteccion mundialmente di biodiversidad y ecosistema, vital pa seguridad alimentario y salud global.

Sinembargo na 2024 a cuminza nota cu derechonan humano basico y e (libertad den practica di) ciencia na nivel global ta bou menaza y cu sin garantia di salvaguardia di derecho humano y ciencia desaroyo sostenibel ta bira inalcanzabel na nivel local, regional y internacional.

Desaroyonan na Merca en particular ta pone den cuestion e salvaguardia di derecho humano, ciencia y fondo disponibel pa esfuerzo pa alcanza desaroyo sostenibel y e Obhetivonan di Desaroyo Sostenibel.

Esaki a conduci na cambia e formato di e campaña y su nomber, enfatisando e necesidad urgente pa garantisa cu derechonan humano y ciencia ser respeta como fundeshi pa alcanza un desaroyo sostenibel den contexto economico, social y ecologico.

E campaña a haña e nomber "Defending Science and Freedom to Safeguard Sustainable Development", esta "Defendiendo Ciencia y Libertad pa Salvaguardia di Desaroyo Sostenibel"

DEFENDING SCIENCE AND FREEDOM TO SAFEGUARD SUSTAINABLE DEVELOPMENT

E campaña aki ta corre annualmente di April 12, te cu Juni 20. E tin un doble enfoque.

DECADANAN INTERNACIONAL Y DI NACIONAN UNI

Lo cubri e tematicanan di lo siguiente:

.Decada Internacional Di Lenguanan Indigena (2022-2032)

.Decada di Nacionan Uni pa Envehecimento Saludabel (2021-2030)



.Decada di Nacionan Uni pa Restoracion di Ecosistema (2021-2030)

.Decada di Nacionan Uni di Ciencia Oceanico pa Desaroyo Sostenibel (2021-2030)

.Decada di Nacionan Uni di Agricultura Familiar (Cunucu, agricultura escala chikito) (2019-2028)

.Decada Internacional pa Accion "Awa Dushi pa Desaroyo Sostenibel" (2018-2028)

.Decada di Nacionan Uni di Accion pa Nutricion (2016-2025)

DIANAN INTERNACIONAL

- Dia Internacional di Vuelonan Espacial Tripula, April 12
- Dia Mundial di Creatividad y Innovacion, April 21
- Dia di (Mama) Tera, April 22
- Dia Mundial di Buki y Derecho di Autor, April 23
- Dia Mundial di Propiedad Intellectual, April 26
- Dia Mundial pa Seguridad y Salud na Trabou, April 28
- Dia Mundial pa Libertad di Prensa, Mei 3
- Dia Mundial di Parha Migratorio, Mei 11
- Dia Internacional di Salud di Planta, Mei 12
- Dia Mundial di Telecomunicacion y Sociedad di Informacion. Mei 17
- Dia Mundial di Abeha, Mei 20
- Dia Mundial pa Diversidad Biologico, Mei 22
- Dia Mundial di Bicicleta, Juni 3
- Dia Mundial di Medio Ambiente/Dia Mundial pa Combati Pesca Ilegal, No Raporta y No Regula, Juni 5
- Dia Mundial di Seguridad den Preparacion/Produccion di Cuminda, Juni 7
- Dia Mundial di Oceano, Juni 8
- Dia Mundial pa Concientisacion pa Abuso di Hende Grandi, Juni 15
- Dia Mundial di Refugiado, Juni 20

MENSAHE PA DIA DI TERA 2025 CU E TEMA "NOS PODER, NOS PLANETA"

E aña aki a Nacionan Uni y Earth Day Network a scohe e tema "Our Power, Our Planet" enfocando riba e necesidad pa cambia pa energia renovabel y elimina e uso di combustibel fosil.

E realidad amargo ta cu den e ultimo tres aña e esfuerzonan pa logra e metanan acorda den e Acuerdo di Paris pa reduci uso di combustibel fosil y emisionan di gasnan invernadero crea dor di uso di carbon, azeta y gas a cuminza fracasa y e lobby di Big Oil and Gas (e industria global di hidrocarburo) a hasta logra mediante legislacion introduci na Merca, Inglaterra y docenas di pais rond mundo censura, silencia y pone sentencia pisa riba activistanan y NGOs manera Just Stop Oil, Extinction Rebellion y Greenpeace, protestando contra e sabotahe di e Acuerdo di Paris y accion global pa elimina combustibel fosil. Just Stop Oil a termina su protestanan despues cu multiple integrante di e organisacion a ser sentencia na varios aña di prison, entre otro algun hende grandi. Den e caso di litigacion di Energy Transfer contra Greenpeace pa nan sosten na e campaña di protesta contra e Dakota Access Pipeline un hurado na North Dakota a otorga Energy Transfer un suma di daño y perhuicio di mas di 600 miyon USD cu Greenpeace USA, Greenpeace Council na Amsterdam lo tin cu paga. Y hasta na Holanda e organisacion global Civicus a señala den su rapport Civicus Monitor 2024 cu na Holanda a comete violacionan di derechonan humano den protestanan di activistanan climatico, y cu awor hasta tin un ley riba mesa na Holanda pa restringi protestanan pacifico riba caya di activistanan en general.

E prueba mas palpabel di fracaso tawata e cumbre climatico global teni na Baku, Azerbaijan na 2024, na unda no a logra e meta di un Loss and Damage Fund adecuado pa atende cu impactonan financiero di cambio climatico pa paisnan den desaroyo y islanan chikito y alabes fondonan necesario pa e paisnan den desaroyo encamina un politica di transicion energetico pa yega na eliminacion di combustibel fosil y uso di energia renovabel.

E idea tras e tema Our Power, Our Planet ta cu e ciudadano, consumidor y votador por yuda na combati cambio climatico dor di reduci su "Carbon Footprint" y cu companianan y paisnan por contribui na combati cambio climatico mediante carbon credits trading.

E carbon footprint ta un concepto crea dor di e compania di relacionan publico Ogilvy and Mather pa su cliente British Petroleum (BP) pa despista e consumidor y pone e culpa di cambio climatico riba e consumidor, kitando e responsabilidad corporativo di e industria di hidrocarburo pa daño causa na clima.

Y e mesun panel cientifico IPCC cu ta traha e raportnan pa fiha linea di accion di Nacionan Uni su entidad encarga cu cambio climatico, UNFCCC, a indica cu mester stop e practica di carbon credits trading.

Pesey e tema di Dia di Tera, cu ta Our Power, Our Planet mester ser interpreta como Nos Poder, Nos Planeta, señalando cu nos tin e poder den nos man pa cambia e manera di funciona di nos gobernantenan y Big Oil and Gas.

Na Aruba nos por cuminza exigi pa manda tur contract cu Eagle LNG bari di sushi. Y si nos kier logra reduci carbon footprints di consumidor y den comercio y industria, nos mester cambia nos leynan pa permiti aumento den produccion di energia renovabel pa uso residencial y comercial y permiti competencia den e negoshi di charging stations, hasta pa nan por remplaza gasolin service stations.